SALADE DE POULET ET DE RIZ À LA CHINOISE

Préparez cette salade fraîche et savoureuse avec un poulet rôti du commerce pour un souper rapide.

PRÉPARATION : 5 MINUTES
DU DÉBUT À LA FIN : 25 MINUTES
PORTIONS : 4

DIRECTIVES

1. Cuire le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans utiliser de beurre ni de sel. Laisser refroidir à la température ambiante.
2. Incorporer au riz le poulet, la préparation pour salade de chou, le poivron rouge et les oignons verts. Combiner avec la vinaigrette.
3. Garnir des arachides, des nouilles pour chow mein et de la coriandre. Servir avec des quartiers de lime, si désiré.

INGRÉDIENTS

1 tasse (250 mL)	RIZ BRUN À GRAINS ENTIERS DE MARQUE UNCLE BEN'S[MD] (10 MINUTES)
3 tasses (750 mL)	poulet cuit, effiloché
4 tasses (1 L)	préparation pour salade de chou du commerce avec carottes, chou vert et chou rouge
1/2	poivron rouge, tranché finement
¼ tasse (60 mL)	oignons verts, tranchés finement
¼ tasse (60 mL)	nouilles pour chow mein croustillantes
½ tasse (125 mL)	vinaigrette au sésame à l'asiatique du commerce
¼ tasse (60 mL)	arachides, rôties et hachées
2 c. à table (30 mL)	coriandre fraîche, hachée
	quartiers de lime (facultatif)

CONSEIL :

Utilisez le riz de marque CONVERTED[MD] original BISTRO EXPRESS[MD] de marque UNCLE BEN'S[MD] ou le riz brun à grains entiers BISTRO EXPRESS[MD] de marque UNCLE BEN'S[MD].

VALEUR NUTRITIVE

PAR PORTION, 1/4 DE LA RECETTE

CALORIES	LIPIDES	GLUCIDES	FIBRES	PROTÉINES
360	21,5 g	20,5 g	1,5 g	22,5 g

MD/MC Marques de commerce. © Mars Canada Inc., 2014. Tous droits réservés.